



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 48

"14" ноября 2022г.

Согласовано:
 Организатор питания ИП Шантаренко Т.В.

(Signature)
 "14" ноября 2022г.

**Примерное 2-х недельное меню
 для организации горячего питания учащихся
 Завтрак 1-4 класс
 учебный период 2022-2023г.**

Прием пищи	наименование блюд	масса порции г	пищевые вещества			энергитическая ценность	Сборник № рецептуры
			б	ж	у		
1-я неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК						
1-й день							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,16	5,93	26,16	187	№ 120 М-11г.
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	47	№ 376 М-11г.
	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0	60	№ 15 М-11г.
	Масло порциями	20	0	16,4	0,2	148	№ 14 М-11г.
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	118	т/к таблица
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338 М-11г.
	Кондитерские изделия в индив. упаковке	40 (1шт)	2,9	2,35	37,5	163	т/к таблица
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680	18,56	30,21	108,8	770	

<i>1-я неделя</i>	ВТОРНИК						
<i>2-й день</i>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный запеченный с сыром	180/10	18,5	20,8	3,71	276	№ 211 М-11г.
	Горошек зеленый консервированный	70	2,17	0,14	4,55	28	№ 50 М-11г.
	Какао с молоком	200	5,7	4,8	20,82	151	№ 382 М-11г.
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	118	т/к таблица
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338 М-11г.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	30,71	26,64	63,02	620	

<i>1-я неделя</i>	СРЕДА						
<i>3-й день</i>							
ЗАВТРАК	Шницель рубленый	90	14,6	14,28	13,68	242	№ 268 М-11г.
	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	19	№ 363 К
	Картофельное пюре	160	3,55	3,5	24,17	143	№ 321 М-11г.
	Овощи свежие или соленые порционные	70	0,77	0,14	2,66	16	№ 70,71 М-11г.
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94	т/к таблица
	Чай с сахаром, лимоном	207	0,2	0,02	13,6	58	№ 377 М-11г.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	597	22,81	19,08	76,09	572	

1-я неделя	ЧЕТВЕРГ						
4-й день							
ЗАВТРАК	Запеканка морковная с творогом	160	19,33	11,03	25,26	282	№ 163 М-11г.
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	49	т/к таблица
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	15,51	116	№ 379 М-11г.
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,4	36	№ 15 М-11г.
	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	28	№ 338 М-11г.
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94	т/к таблица
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	28,95	21,79	67,73	605	

1-я неделя	ПЯТНИЦА						
5-й день							
ЗАВТРАК	Овощи свежие или соленые порционные	60	0,2	0,06	2,2	14	№ 70,71 М-11г.
	Куры тушеные в соусе	90/25	20,3	17,93	6,37	264	№ 301М-11г.
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	213	№ 302 М-11г.
	Чай с сахаром, лимоном	207	0,2	0,02	13,6	58	№377 М-11г.
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	118	т/к таблица
	Булочка молочная с орехами	50	6,81	7,16	40,35	252	№ 434 М-11г.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	632	40,14	27,95	126,06	919	

2-я неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК						
6-й день							
ЗАВТРАК	Овощи свежие или соленые порционные	60	0,2	0,06	2,2	14	№ 70,71 М-11г.
	Тефтели рыбные	100	10,86	8,25	12,31	167	№ 239 М-11г.
	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	134	№ 312 М-11г.
	Какао с молоком	200	5,7	4,8	20,82	151	№ 382М-11г.
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94	т/к таблица
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	23,25	16,79	77,59	560	

2-я неделя	ВТОРНИК						
7-й день							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	180	9,47	15,42	44,28	345	№ 188 М-11г.
	Сметана	20	0,52	3,1	0,72	33	т/к таблица
	Чай с лимоном	207	0,2	0,02	13,6	58	№ 377 М-11г.
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94	т/к таблица
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338 М-11г.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	547	13,75	19,34	88	577	

2-я неделя	СРЕДА						
8-й день							
ЗАВТРАК	Овощи свежие или соленые порционные	60	0,2	0,06	2,2	14	№ 70,71 М-11г.
	Печень, тушенная в соусе	90/30	22,81	15,25	11,51	287	№ 261 М-11г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,63	4,36	35,99	192	№ 203 М-11г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	15,51	116	№ 379 М-11г.
	Хлеб пшеничный	40	3,94	0,5	24,14	118	т/к таблица
	Булочка молочная с орехами	50	6,81	7,16	40,35	252	№ 434 М-11г.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	42,51	30	129,7	979	

2-я неделя	ЧЕТВЕРГ						
9-й день							
ЗАВТРАК	Овощи свежие или соленые порционные	60	0,2	0,06	2,2	14	№ 70,71 М-11г.
	Котлеты рубленные из птицы (куры)	90	14,27	13,71	13,32	234	№ 294 М-11г.
	Каша пшеничная	150	7,92	5,26	42,32	246	№ 302 М-11г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	15,51	116	№ 379 М-11г.
	Хлеб пшеничный	40	3,94	0,5	24,14	118	т/к таблица
	Кондитерские изделия в индив.упаковке	40 (1шт)	2,9	2,35	37,5	163	т/к таблица
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	32,35	24,55	134,99	891	

2-я неделя	ПЯТНИЦА						
10-й день							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	8,59	9,25	38,9	273	№ 175 М-11г.
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	47	№ 376 М-11г.
	Масло порциями	20	0	16,4	0,2	148	№ 14 М-11г.
	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0	60	№ 15 М-11г.
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	118	т/к таблица
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	№ 338 М-11г.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	17,29	31,38	88,94	717	
	Итого за завтрак 10 дней		270,32	247,73	960,92	7210	
	Среднее значение за завтрак		27,03	24,7	96	721	
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	33%	51%		
	Выполнение СанПиН 2020Г		33,13%	30,00%	24,71%	27,65%	
	Выполнение МП,% от суточной нормы		32%	30,50%	26%	29%	
	Распределение ЭЦ			норма			
		Завтрак	27,65%	20-25%			

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011г

2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией В.Р Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016г.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М.скурихина, В.А.Тутельян, 2008г. Москва